

# Biljard för personer med funktionsnedsättning



**SVENSKA  
BILJARDFÖRBUNDET**  
*SWEDISH BILLIARDS FEDERATION*

Syftet med den här broschyren är att ge mer information om biljard som aktivitet för personer som har någon form av funktionsnedsättning. Broschyren vänder sig till dig som på något sätt har kontakt med målgruppen och vill finna en bra aktivitet. Du kan vara anhörig, arbeta med personer med funktionsnedsättning, t ex du som arbetar som vårdpersonal, på ett rehabiliteringscenter, som lärare eller fritidspedagog, eller vara ledare eller tränare för grupper med personer med funktionsnedsättningar.

Svenska Biljardförbundet (SBF) använder sig av namnet Parabiljard. Det definierar vi som verksamhet för personer med rörelsenedsättning, personer med intellektuell funktionsnedsättning, personer med synnedsättning och personer med hörselnedsättning.

Inom biljarden är paraverksamheten i stor utsträckning integrerad i den ordinarie föreningsverksamheten. Vissa individuella anpassningar kan behöva göras men ofta går det bra att spela tillsammans oavsett om du har en funktionsnedsättning eller inte. Ibland kan det dock finnas behov av specifik verksamhet för en viss målgrupp.

SBF har huvudansvaret för att utveckla parabiljarden i Sverige och har arbetat aktivt med utvecklingen sedan år 2023 med stöd från Riksidrottsförbundet och Svenska Parasportförbundet. Redan innan vi startade detta arbete har vi under ett antal år i samarbete med FIFH Malmö arrangerat Malmö Open i biljard – en internationell tävling i pool för utövare med rörelsenedsättning. Malmö Open är världens största internationella parasporttävling efter de Paralympiska spelen. Sverige har en av världen främsta biljardspelare i rullstol, Henrik ”Henke” Larsson. Han arbetar heltid hos FIFH med ansvar för Rullstolsakademien. Det är naturligtvis också Henke som är ansvarig för att biljard finns med på programmet under Malmö Open.

Vi har inlett ett arbete för att bredda och utveckla vår verksamhet inom parabiljard. Det ska vi göra genom att ta fram material, skapa strukturer och stötta föreningar i att starta upp verksamhet. I framtiden önskar vi att parabiljard bedrivs på alla orter där vi har våra biljardföreningar. Men vi skyndar långsamt och prioriterar att kvalitetssäkra de aktiviteter vi drar igång. Vi inleder därför med att försöka få igång riktad verksamhet på några utvalda orter. Hos många av våra föreningar finns det dock redan idag möjlighet att delta i föreningens verksamhet för personer med någon form av funktionsnedsättning.

Vill du veta mer om biljard som aktivitet, komma i kontakt med någon av våra föreningar eller har några andra frågor är du varmt välkommen att kontakta oss på [info@biljardforbundet.se](mailto:info@biljardforbundet.se)

Läs gärna mer på vår hemsida [biljardforbundet.se/var-verksamhet/parabiljard](http://biljardforbundet.se/var-verksamhet/parabiljard)

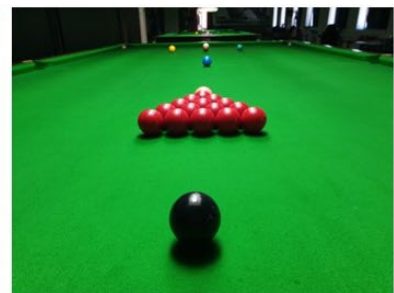
## Lite om biljardsporten i Sverige och utomlands

Svenska Biljardförbundet (SBF) grundades 1940 och kom med i Riksidrottsförbundet (RF) 1973. Medlemskapet i RF blev starten för en ny era för biljardsporten i Sverige. Ganska snabbt dök det upp biljardbord på väldigt många av landets skolor och fritidsgårdar och idrotten fick ett stort uppsving som resultat. Detta ledde i sin tur till stora internationella framgångar. Även under de senaste åren har de blivit ett antal internationella medaljer, inklusive VM- och EM-guld, och framgångar på världscupen och liknande.

SBF har idag runt 60 medlemsföreningar från Umeå i norr till Malmö i söder. Biljard är fortfarande mycket populärt på skolor och fritidsgårdar runt om i landet och det spelas biljard som aldrig förr på alla de stora och kommersiella biljardhallarna. Biljardbord finns också i många hem, i företags personallokaler, på aktivitetshus och på äldreboenden samt på hotell, caféer, pubar och andra offentliga lokaler.

Våra föreningar bedriver i huvudsak sin verksamhet på antingen en kommersiell biljardhall eller i egna lokaler. De egna lokalerna är oftast lite mindre och har inte lika många biljardbord. Det är generellt en lugnare och tryggare miljö i de föreningsdrivna hallarna.

SBF är medlem i de internationella biljardorganisationer som administrerar de tre grenarna och som alla ryms under takförbundet för all biljardsport - World Confederation of Billiards Sports (WCBS). I samband med de Olympiska vinterspelen i Nagano, Japan 1998 fick WCBS sitt olympiska erkännande av den Internationella Olympiska Kommittén (IOK). Detta innebär att biljardsporten väntar på möjligheten att få vara med i framtida Olympiska och Paralympiska Spel. Sedan 1998 deltar biljarden i ett antal multi-sports events, däribland World Games.



## Om biljard

Generellt gäller ju att all idrott och fysisk aktivitet skapar fördelar för god fysisk hälsa. Idrott är även bra för mentalt välbefinnande och skapandet av nya sociala kontakter. Personer med funktionsnedsättningar ägnar sig dock i mindre grad åt idrott och fysisk aktivitet än befolkningen i stort. Det finns såklart flera olika orsaker till detta och är inget vi ska fördjupa oss i här.

Biljard kan spelas både stående och sittande, vilket gör den tillgänglig för nästan alla. Biljard handlar inte om att spela snabbt eller skjuta hårt. Du använder istället små rörelser och mycket taktik för att få bollarna att röra sig dit du vill. Utöver skicklighet, koncentration, tålmod och övning så är biljarden också en mycket social sport. Det är vanligt att flera generationer spelar tillsammans.



En av biljardens stora fördelar är att du kan börja spela när som helst i livet och hela tiden fortsätta att utvecklas. Inom biljarden kan alla delta och du kan alltid spela på en nivå som passar just dig. Det är enkelt att komma igång. Alla använder samma utrustning när de spelar och allting finns på biljardhallen.

Biljard är en idrott som både kan fungera som en kul fritidssysselsättning för den som bara vill ha det trevligt tillsammans med kompisar, men är också en fantastisk idrott för den som önskar ta sig an nya utmaningar, förbättra sitt självförtroende och uppleva glädjen av att lyckas.







## Våra tre grenar

Biljardsporten kan indelas i tre huvudgrenar – carambole, pool och snooker – som alla tre spelas i Sverige. De tre grenarna spelas på olika bord och med olika många bollar. Caramboleborden har inga hål. Både pool- och snookerbord har sex hål – ett i varje hörn och ett i mitten av respektive långsida. Snookerborden är mycket större än carambole- och poolborden. Ett snookerbord är nästan en meter längre och bredare än ett poolbord.



### Carambole

Carambole var länge den största grenen i Sverige. Det finns flera varianter men i Sverige spelas i dag på tävling endast 3-vallars carambole. Carambolebord har inga hål, istället används vallarna för att spela en röd, en vit och en gul boll runt bordet. Svenske Torbjörn Blomdahl har vunnit VM sex gånger och har nästan 90 världscupsegrar.



### Pool

Poolbiljarden blev populär i Sverige på 1970-talet och är idag vår klart största gren. Poolbord finns på många skolor, träffpunkter, fritidsgårdar, konferensanläggningar och sportbarer. Det finns flera olika discipliner inom pool. De vanligaste är 8-ball och 9-ball som spelas med 15 respektive 9 bollar och en vit köboll. Svenska profiler är bland annat Henrik Larsson som vunnit 7 VM-guld och ett 20-tal EM-guld i rullstolsklassen.



### Snooker

Snooker är det yngsta spelet i Sverige. Det kom hit först på 1980-talet men har blivit alltmer populärt. Den internationella proffstouren visas ofta på Eurosport och Viaplay. Den vanligaste varianten av snooker är 15 reds som spelas med 15 röda bollar, 6 bollar i olika färger och en vit köboll. I Storbritannien är snooker något av en nationalsport med bord nästan överallt.

Mer information om våra tre grenar finns här



## Hur du spelar, utrustning och hjälpmedel

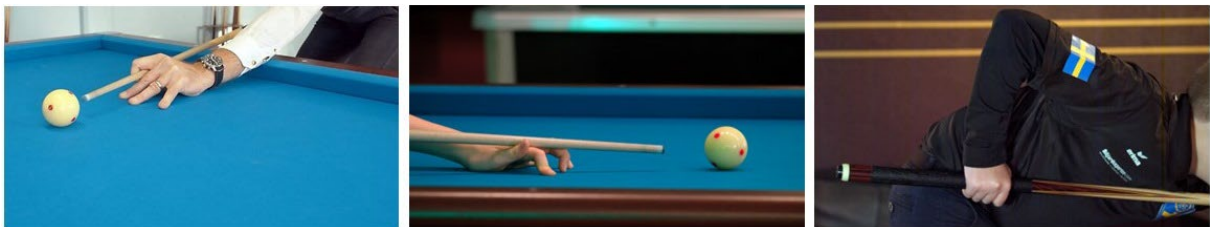
Det kanske allra bästa med biljard är att allt finns på plats i hallen för den som önskar att prova på. Biljardbordet står på plats med bollar och trianglar för att lägga upp bollarna. Köer (i olika storlekar) och krattor (vanliga fasta och teleskopiska) finns att låna.



*Exempel på en fast kratta som används som stöd för kön när du inte når fram att stödja med handen.*

I alla tre grenar använder du dig av en kö för att stöta på köbollen. Köbollen ska sedan antingen träffa de båda andra bollarna på bordet (carambole), eller träffa en objektboll som förhoppningsvis går i hål (pool och snooker).

Oavsett gren använder du dig av den ena handen för att skapa ett stöd för den främre delen av kön samtidigt som du med den andra handen greppar bakändan av kön, böjer dig ned och sedan siktar i samma riktning som kön pekar. Du som sitter i rullstol behöver förvisso inte böja dig ned, men gör annars allt annat på samma sätt.



Om du saknar en arm, har nedsatt rörlighet eller på annat sätt har svårt att få till handställningen så finns det olika hjälpmedel att använda sig av.



*Exempel på hjälpmedel*



Bilden av hur en biljardspelare ser ut när hen är aktiv vid bordet är en annan än den bild som utövaren i rullstol framkallar, och kanske använder utövaren bara en arm och har en anordning till stöd för kön för att kunna genomföra sin stöt? Alla utövare är inte lika. Biljard kan enkelt anpassas för att möta individens förutsättningar – allt som behövs är lite kreativt tänkande.

Undersök vilka olika anordningar och hjälpmedel som finns för att stötta kön när arm och hand inte räcker till, eller om du saknar en arm. Det kan vara så att du behöver ett unikt hjälpmedel som först måste utformas och produceras.

Biljardbordet kan inte sänkas men utövare som sitter i stol kan till exempel sitt högre med hjälp av en kudde.

Det finns olika specialhandskar för förbättrat grepp på kön, för bättre glid i handen och det finns också hjälpmedel för den som har lite svårt att skapa en bra handställning.

För personer med synnedsättning kan en kö-laser monteras på kön som visar exakt i vilken riktning som kön pekar.

Med tiden vill man kanske köpa sig en egen kö och här kan vi hjälpa till med att hitta det ni behöver, nytt eller begagnat. När man spelar hos en förening behöver aldrig köpa mer än möjligen en kö, kanske en köförlängare, en handske och ett köfodral att frakta sin personliga utrustning i.







### **Individuell idrott men möjlighet att spela i lag eller tillsammans**

Biljard är först och främst en individuell idrott men är också ett bra sätt att umgås och träffa nya människor på. Kanske vill ni träna och genomföra övningar på egen hand men när/om ni vill spela match är det bra med en motståndare. Det går även att tävla mot sig själv.

Det som är bra med biljard är att alla kan spela mot alla. Åldern på motspelaren är inte viktig. För jämnare matcher är ett tips att spela mot andra som har spelat biljard ungefär lika länge men det går också att ge varandra olika handikapp så att matchen blir jämnare.

Även om biljard främst är en individuell idrott finns det lagtävlingar. Man kan spela i lag med individuella matcher, men också i dubbel där man turas om och gör varannan stöt inom laget. Detta är en väldigt kul spelform där det också finns utrymme för att diskutera med varandra vilken taktik som kan vara den bästa för att om möjligt kamma hem vinsten.

Biljard kan erbjuda en möjlighet att komma ut ur isolering och att utveckla viktiga sociala och kommunikativa färdigheter genom att träffa nya människor, fair play och att turas om vid bordet. Processen med att lära sig en ny färdighet kan öka självförtroendet såväl socialt och fysiskt som mentalt, förbättra hälsan och känslan av välbefinnande. Biljard som aktivitet erbjuder många fördelar särskilt med tanke på de sociala och kompetensbyggande möjligheterna det ger.



## En liten analys av biljard som aktivitet

Eftersom biljard är en precisionsidrott där siktandet är en avgörande del för att lyckas har gruppen av idrottare med synnedsättning en större utmaning än andra. Det finns tekniska hjälpmedel som gör det möjligt för den som har en synnedsättning att kunna spela biljard med behållning. Dessa hjälpmedel är dock dyra. För utövare med rörelsenedsättning, intellektuell funktionsnedsättning eller hörselnedsättning är det betydligt enklare att komma igång.

- Det krävs ingen **talförmåga** och heller ingen **hörsel** för att spela biljard. Deltagarna interagerar med varandra genom att man turas om, sätter poäng och följer spelets regler. Om och när en spelare behöver hjälp, t.ex. när en boll ska återplaceras kan det vara en fördel om budskapet förmedlas verbalt men gester gör samma jobb
- Exempel på **det kognitiva inslaget** kan vara att deltagaren är fokuserad, alert och motiverad, koncentrerar sig på att följa med i spelet, lär sig att avgöra var köbollen måste träffas och vilken objektboll som eventuellt kan göras var, fundera ut kommande stötar och val av taktik, liksom att beräkna och hålla reda på poäng som ska fördelas (här kan det vara aktuellt med assistans).
- Den låga nivån av fysisk aktivitet som krävs för att spela biljard gör det till en aktivitet som passar väldigt många individer och är ett hållbart livslångt aktivitetsval. Eftersom mycket av tiden när du spelar biljard tillbringas stående och gående (eller manövrerande runt bordet om du sitter i stol), och en skyddande effekt mot hjärt- och kärlsjukdomar uppnås redan vid låg fysisk intensitet som inte behöver vara ansträngande finns det betydande **kardiovaskulära fördelar** med biljard. BMI och blodtryck påverkas också gynnsamt.
- När det gäller det **neuromuskulära** inslaget är det många muskler som får arbeta i samband med ditt biljardspel. Eftersom spelet innebär mycket stående aktiveras muskler i ben, höfter, rygg och nacke. Både statisk och dynamisk balans krävs när spelaren lutar sig in över bordet och olika stöttekniker kräver sammandragning av överarmsmuskler och rörlighet i leder. Anpassningar kan göras för den som sitter i stol och genom att använda en tjockare kudde (det finns regler som styr detta i samband med tävling) kan spelare komma högre upp. Speciellt utformad utrustning kan också erbjudas för att möjliggöra stötar som annars inte är genomförbara.
- Spelarens reaktion i samband med resultatet av olika stötar, vid såväl vinst som förlust av match, liksom också när det går bra eller dåligt under spelets eller träningens gång är exempel på **känslor** som man måste lära sig att kontrollera.
- Det **sensoriska** inslaget utgörs av att visuellt skilja mellan bollarnas olika färger och nummer, vilket också i vissa sammanhang anger bollars värde liksom i vilken ordningsföljd som de får spelas. Lägg till detta fingrarnas och handens beröring av ytor och material som har olika form, vikt, hårdhet och glidegenskaper.

- Att föra kön fram och tillbaka mellan hand och boll, att krita kön och att stöta med såväl vänster som höger hand, att placera bollar med hjälp av triangeln eller återplacera bollar för hand utan att beröra andra bollar är exempel på **finmotorik**. Exempel på **grovmotorik** är manövrerandet runt bordet, att sträcka sig ut över bordet med hjälp av ben, axlar, armar och hand liksom stabilisering av dessa för att säkerställa att kön träffar rätt på köbollen.
- Att biljard ger möjlighet till såväl individuellt spel som lagspel, att sociala relationer och färdigheter både kan förvärfvas och fördjupas, att ökad fysisk aktivitetsnivå främjar hälsa och välbefinnande liksom att bemästrandet av nya färdigheter ökar självförtroendet ger både **relevans och mening** till biljard som aktivitet.
- **Socialt** måste individen lära sig att följa spelets regler, utveckla fair play, respektera domares eller tävlingsledares beslut, acceptera förluster och kunna glädja sig åt vinster. Till detta kan läggas att visa stöd och sympati för såväl lagkamrater som motståndare, respektera fysiska gränser, visa prov på vett och etikett runt bordet, skaka hand med motståndaren före och efter genomförd match, visa tålamod och erbjuda motståndaren både tid och det utrymme som hen behöver, liksom också att utveckla vänskapsband med både nya och gamla medlemmar i gruppen.



## Olika moment leder till nya kunskaper

Funktionalitet, oberoende och vänskap kan byggas med biljard:

Uppgift	Färdigheter	Överförbara livsfärdigheter
Spela mot någon	Turas om vid bordet, möta nya människor, fair play och socialt samspel	Prata med nya personer och att skapa dialog
Grepp av kön och att förbereda nästa stöt	Fin- och grovmotorik, öga-arm koordination, kontrollera köns rörelse, kraft och hastighet på stöten, fundera på möjliga alternativ och förberedelser för nästa stöt	Färdigheter som behövs när du gör dina dagliga sysslor som att hänga tvätt, upprätthålla funktion och mobilitet i de övre extremiteterna för att kunna delta i andra aktiviteter
Beslut om att delta i en aktivitet – spela biljard	Ta ansvar, omvandla valet i aktivitet, beslutsfattande, självsäkerhet	Ökar deltagarens kontroll över sin veckovisa rutin och gör det möjligt att planera och skapa oberoende
Göra en boll – vinna ett upplägg	Idrottslig anda, vinnarmentalitet, självverkännande, självmotivation, tänka på andra	Lära sig vara ödmjuk vid vinst men också förstå hur motståndaren känner sig, känsla av att klara av något och att se förbättring
Inställd aktivitet – eller förlust av match	Hantera känslor, hantera situationer, problemlösning, motståndskraft	Hjälper dig se förändringar eller något som inte går din väg och som därför måste hanteras på rätt sätt
Spela korta och snabba partier	Timing, turas om oftare, spel med hög intensitet, ändra tidigare inlärd färdigheter och anpassa dem, öva på tolerans	Korta och snabba matcher ökar intensiteten (upp till 3000 steg i timmen), vissa utövare kan tycka att detta är roligare och mer interaktivt, vilket leder till ökat umgänge
Betala för spelet eller för ny utrustning	Förvalta pengar, räkna, planera	Att lära sig förvalta pengar är en nyckelfunktion för framtiden, för att betala räkningar och att avgöra verkliga behov
Att sträcka sig för att nå en boll mitt på bordet	Balans, mobilitet i skuldra, arm och hand, ta sig an en utmaning, koordination, användande av annan utrustning, ändra tankesätt och ta risker	Svåra stötar är inte alltid det du önskar ta dig an, men ibland måste man ändra tankesätt för att ta sig an utmaningar och att ta vara på sina möjligheter
Bli medlem i klubb	Självförtroende, socialt umgänge, ta steget ut ur trygghetszonen	Genom att bli med i en gemenskap skapas sociala vägar för att skapa nya vänner.

## Några avslutande tips

Det första och viktigaste är att tänka på individen som önskar göra biljard till sin idrott. Undersök vad som är spännande med biljard och prata igenom det som eventuellt skapar oro. Har personen spelat tidigare? Om ja, undersök vad hen kommer ihåg och vad hen tyckte var kul. Fundera även över vad som kan skapa ångest/oro och hur ni kan arbeta för att minska detta.

- Kan en social miljö upplevas stressig eller nervös så att det därför kan vara en fördel att först träna en och en och därefter tillsammans med andra?
- Vilken typ av hjälpmedel kan göra spelandet enklare?
- Fundera över hur tekniken och reglerna kan anpassas för att uppfylla individens personliga mål
- Även om det kan vara väldigt roligt att spela match är det viktigt att jobba med övningar av olika slag för att förbättra tekniken och kanske hitta nya lösningar på hur speciella situationer kan bemästras både bättre och enklare.
- I stället för att spela de fullvärdiga versionerna av olika discipliner kan det vara smart att i stället spela en förenklad version som går mycket snabbare. Detta ger tillfälle till fler pauser, tid för återhämtning och möjlighet att dricka vatten oftare. På [biljardforbundet.se/spela-biljard](http://biljardforbundet.se/spela-biljard) finns förslag på enklare spelformer.
- Titta på biljard och studera vilka olika tekniker som finns. På YouTube finns massor av klipp att se på. Sätt upp mål tillsammans. Sätt ribban lagom högt och anpassa efter behov. Viktigast är kanske inte prestationsmålen utan snarare det sociala och det kommunikativa?
- Glöm inte att fira alla prestationer oavsett hur små de är. Att sätta en boll, vinna en match eller sätta en stöt är alla prestationer.
- Se till att ha kul. Spela med varandra i stället för emot. Träffa varandra, umgås och utbyt erfarenheter runt spelet, andra intressen och vardagens utmaningar.

## Sammanfattning

Förutom att det såklart är väldigt roligt att spela biljard så är biljard också en positiv och hälsofrämjande aktivitet som är bra för mental, social och fysisk hälsa och som erbjuder möjlighet att förbättra sociala färdigheter, självförtroende, motoriska färdigheter, koncentration och matematiska kunskaper. Biljard är en mycket social idrott som kan påverka hälsa och välbefinnande väldigt positivt.

Vill du veta mer om biljard som aktivitet, komma i kontakt med någon av våra föreningar eller har några andra frågor är du varmt välkommen att kontakta oss på [info@biljardforbundet.se](mailto:info@biljardforbundet.se)

Läs gärna mer på vår hemsida [biljardforbundet.se/var-verksamhet/parabiljard](http://biljardforbundet.se/var-verksamhet/parabiljard)

**SPELA BILJARD – ETT KUL SÄTT ATT UMGÅS!**



SVENSKA  
BILJARDFÖRBUNDET  
SWEDISH BILLIARDS FEDERATION